

# 12月

# ほけんだより

桜小 保健室  
2015. 12. 1

## 12月の保健目標

## さむまからだ 寒さに負けない体をつくろう!

今年も残すところ、あと1か月。クリスマスやお正月など、冬休みを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。冬を元気に過ごすために、丈夫な体をつくり、しっかりとかぜを予防しましょう。

## かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと?



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする




●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがることをたくさんやって、かぜを予防しよう!



## しせい 姿勢チェックをしました

なまえ

あなたの姿勢は

でした!

★頭ジラミの検査のときに、姿勢のチェックも行いました。たまたまそのとき良かった、悪かったという人もいます。なかなか、自分の姿勢には気付きにくいもの。意識してよい姿勢で過ごしましょうね。

よい姿勢



- 背すじを伸ばす
- もたれない
- 足の裏を床につける

## これは、よくない姿勢です。

こんな姿勢をしていませんか?

①猫背(字を書くとき目と机が近い)



②机といすの間があきすぎ



③字を書く反対の手がよそに行く



④整理整頓ができていない



⑤立てしざ(お尻の下に足をはさむ)



⑥ほおづえをつく



⑦横に曲がる(体が机やいすの中心にない)



⑧ふねごぎをしている



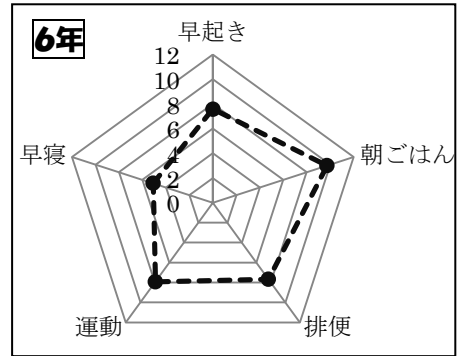
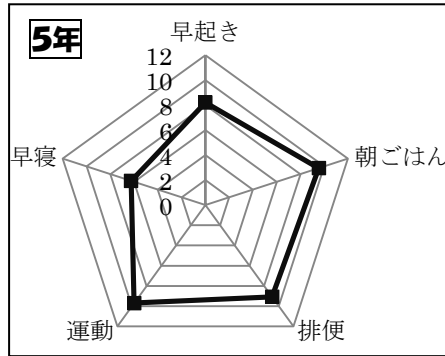
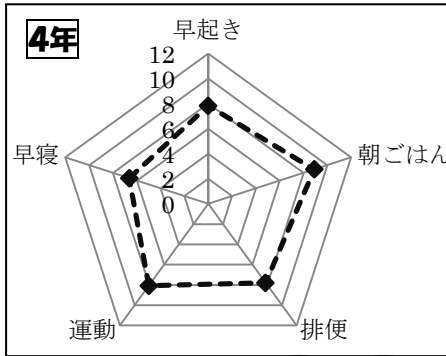
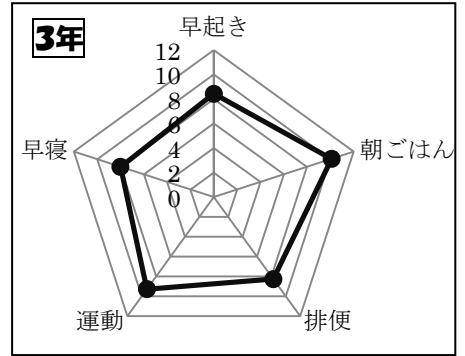
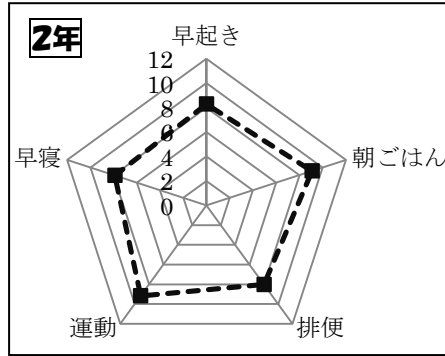
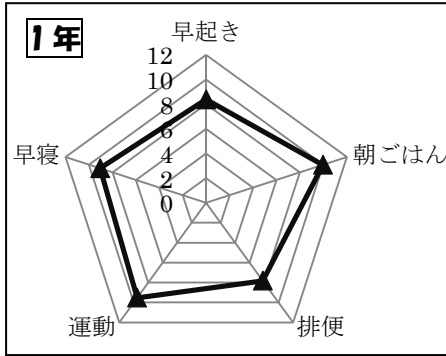


おうちの方へ

# 生活リズムチェック集計結果

10月には、生活リズムチェックへのご協力ありがとうございました。朝ごはんでは3色の食品を摂ることは少し難しかったかも知れませんが、ほとんどの子が毎日欠かさず朝ごはんを食べていました。子どもたちの感想には、「朝排便するためにトイレに長く座ってみた」「外で体を動かして遊ぶようにした」などあり、生活リズムを意識して取り組んだ様子が見られました。

## ～生活リズムチェック 各学年の平均値～



おうちの方の言葉が、子どもたちの励みになったようです。よいところを褒めながら、これからも言葉がけをお願いします！

### ～保護者の方のコメントから～

- ・規則正しい生活ができていました。これからも家族みんなでがんばろうね！
- ・もう少し早起きできると、朝ごはんがしっかり食べられるね！
- ・宿題や明日の用意を早めにすると、早寝につながると思うよ。
- ・朝ごはんのとき、いろいろな食べ物を食べようと工夫して用意していたところが良かったです。



## インフルエンザについて

桜小学校では、まだインフルエンザの感染者は出ていませんが、弥富市内では学級閉鎖になった学校もあり流行の兆しが見られます。今のところ、インフルエンザB型が出ているようです。今後、感染が広がってくると思われますので、十分予防に努めてください。

### ◆インフルエンザの基礎知識

- 〔病原体〕 インフルエンザウイルス
- 〔感染経路〕 飛沫感染、接触感染
- 〔流行期〕 12月～4月
- 〔潜伏期間〕 通常は1～3日
- 〔主な症状〕 急な発熱、38℃以上の高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、咽頭痛、悪寒、せきくしゃみ など

※とくに発熱時は受診をお願いします。

### 感染症予防の3原則とは

#### 感染経路の遮断

手洗い、うがい、マスク

#### 感染源の除去

周囲の人との接触を避ける（学級閉鎖など）

#### 抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動、予防接種を受ける

